

疾病防治

长期低头要注意
谨防“富贵包”形成

“富贵包”光听名字，似乎感觉带着几分福气，可实际上，颈后那个凸起的硬包并非“幸运”的象征，反而可能是健康的隐患。

“富贵包”是位于颈胸交界处，也就是第七颈椎和第一胸椎之间的凸起硬包，低头时最容易看到。一开始，它可能只是个小小的隆起，但随着时间的推移，麻烦就来了。颈肩酸痛、头晕、手麻、失眠等一系列问题接踵而至，甚至还会影颈椎功能恢复。就好像背上了一个无形的“包袱”，让人连抬头都觉得不轻松自在。

“富贵包”的形成是长期不良习惯和生理变化共同作用的结果。现在很多人长期低头看手机、用电脑，颈椎承受的压力会大大增加，颈后肌肉群持续处于牵拉状态，时间一长，就会促使脂肪组织在颈后堆积，慢慢形成“富贵包”。如果全身脂肪含量过高，颈后局部的脂肪也可能随之增厚，这也是“富贵包”出现的一个原因。反复的颈部肌肉紧张、韧带钙化会导致局部软组织增厚，进而形成硬包，也就是我们所说的“富贵包”。

因为“富贵包”的形成是一个长期的过程，所以预防远比出现后再处理要简单得多。一是保持良好的坐姿和站姿，尽量避免长时间低头；二是每工作1小时就起身活动一下颈肩，做一些简单的拉伸动作，缓解肌肉的紧张感；三是选择合适的枕头，保持颈椎的自然生理曲度，让颈椎在睡眠时也能得到放松；四是控制体重，减少脂肪堆积，从整体上降低“富贵包”出现的可能性。

发现“富贵包”后，一定要及时寻求专业医生的帮助。如果颈后的隆起比较明显，还伴随着颈肩痛、头晕等明显的不适，建议直接到医院的整形美容门诊就诊，让医生进行评估后给出针对性的建议。要是评估后需要医疗干预，常见的手段有传统手术切除和微创抽吸等。传统手术切除虽然能直接去掉包块，但切口大、瘢痕明显、创伤重，恢复起来也比较慢。而微创吸脂治疗技术是通过细小的切口（通常只有2~5mm），在影像引导下针对性地去除多余脂肪，这种方式切口小、恢复较快，效果也比较自然。 益宣 朱颖亮 贾冯翔



CFP供图

水果界的“抗氧天团”

进入9月，秋天离我们越来越近了。这个季节的果篮子搭载着水果界的“抗氧天团”即将闪亮登场。这些酸甜多汁的“免疫卫士”为身体筑起一道抵御寒冬的活力屏障。谁才是维生素C的天花板？答案可能和你想的不一样。



PAI AI生成

NO.1 刺梨

刺梨，别名茨梨、山王果、送春归，被誉为水果界的“维C之王”“维C黄金”，每100克鲜果含维生素C2585毫克，近柑橘的50倍、猕猴桃的40倍。刺梨的胡萝卜素含量高达2900微克/100克，具有抗氧化、抑制肿瘤、增强免疫力和保护视觉等多种生物学作用。此外，刺梨还含有单宁、黄酮等多种功能成分，有机酸和膳食纤维可促进肠胃蠕动，缓解消化不良，具有健脾消食、清热生津之功效。

NO.2 冬枣

冬枣，别名鲁北冬枣、冻枣、雁过红、苹果枣、冰糖枣等，褚红光亮、皮薄肉脆、香甜多汁，也是水果界含维生素C的一把好手——每100克鲜果含维生素C高达243.0毫克，是苹果的60至70倍、猕猴桃的4至5倍。富含膳食纤维、钾、维生素A、维生素E等多种人体有益成分。

NO.3 沙棘

沙棘，果实呈圆球形，橙黄或橘红色。每100克新鲜沙棘维生素C含量达204.0毫克，是猕猴桃的4至5倍，含维生素E、维生素K、B族维生素及胡萝卜素(3840微克/100克)，富含沙棘黄酮、不饱和脂肪酸等多种活性成分，具有辅助改善消化功能，止咳化痰、活血散瘀、提高机体免疫力等作用。

NO.4 猕猴桃

猕猴桃，属于浆果类水果，分绿心、黄心和红心，也是维生素C高手，如100克中华猕猴桃维生素C含量高达62.0毫克。含天然抗氧化剂及叶黄素，可清除体内自由基，延缓衰老。含有丰富的铬——作为葡萄糖耐量因子的重要组成成分，可辅助降血糖。

NO.5 山楂

山楂，又称山里红、红果，果实深红色、近球形，口感酸中带甜，是中国特有的水果，常用于制作冰糖葫芦、果酱等。每100克鲜果维生素C含量高达53.0毫克，是橙子的2至3倍，钙、钾、铁非常丰富，含维生素C和有机酸，其铁的生物利用率较高。食用山楂能缓解积食、消化不良，具有消食健胃的作用。

NO.6 葡萄柚

葡萄柚是甜橙与柚子的自然杂交品种。果实呈扁球形，果皮薄且呈橙黄色。果肉分瓣，有白、粉、红3种颜色。口

感多汁，微酸带苦，有独特香气。每100克鲜果维生素C含量高达38.0毫克，远超苹果。含有丰富的钾，可辅助降血压。禁止与降压药、降脂药同食，可能引发药物浓度异常升高。

NO.7 金橘

金橘，又名金枣，圆形果，皮甜肉酸，果皮含金橘苷、松柏苷、丁香苷；金橘的维生素C含量为35毫克/100克，果肉含枸橼酸、苹果酸等有机酸以及脯氨酸、天冬氨酸等多种氨基酸。具有化痰止咳、消肿散痛之功效。

NO.8 橙

橙子，是柚子与橘子的杂交品种，可分脐橙、冰糖橙、血橙、红橙等多个品种。富含维生素C（每100克鲜橙约含33.0毫克），可增强免疫力、清除自由基，降低癌症风险。含类黄酮、柠檬素及β-胡萝卜素，促进高密度脂蛋白生成，辅助降低心脑血管疾病风险。

小贴士

这样吃水果营养打折扣

水果可以说是天然的维生素丸，但吃水果也讲究正确的“打开方式”，否则不仅营养大折扣，还有可能对身体产生不良影响。

鲜榨果汁不能代替新鲜水果 一些朋友喜欢将新鲜水果榨成汁喝，但维生素C是抗氧化维生素，在榨汁过程中遇空气、光等会导致维生素C被大量破坏，榨汁饮用导致维生素C的摄入大打折扣。

选择水果重在鲜 食用新鲜的水果给人体健康带来诸多益处。水果的水分会随着时间的推移而蒸发，变得干瘪，口感变差，影响食用体验。其营养成分同样会有较大变化，特别是一些抗氧化成分，极易氧化分解。

控糖人群注意水果摄入量 血糖偏高者每天水果摄入量控制在50至150克。新鲜水果热量一般在50千卡/100克左右。若一天食用较多，应相应减少主食的摄入量。最好选择在两餐之间、饥饿或身体活动之后食用水果，既能预防低血糖，还可为机体提供一定的热量和营养素。

据《北京青年报》

食疗保健

花生全身都是宝
多多食用身体好

你可能没想到，一种我们在日常生活中很常见的食物虽然脂肪含量不低，却常常出现在各种健康饮食推荐里，它就是花生。那么，吃花生都能为我们身体带来哪些好处呢？

根据《中国食物成分表(标准版)》的数据，每100克生花生仁的营养成分如下：

1. 优质蛋白质的来源

花生是植物性蛋白质的良好来源，其蛋白质含量可与豆类媲美。每100克花生约含25克蛋白质，在坚果中名列前茅。花生蛋白含有人体所需的8种必需氨基酸，日常饮食中与谷物等其他食物搭配食用，可以起到蛋白质互补作用。对于素食者或希望增加植物蛋白摄入的人群来说，花生无疑是一个很好的选择。

2.“好”脂肪占比大

花生中脂肪含量较高，每100克生花生仁含有44.3克脂肪。但其脂肪构成以不饱和脂肪酸为主，其中单不饱和脂肪酸(MUFA)和多不饱和脂肪酸(PUFA)含量高。这些“好脂肪”有助于降低“坏胆固醇”水平，从而有益于降低心血管疾病风险。

3. 弥补精白米B族维生素不足

在现代饮食中，精白米面是许多人的主食。然而，在加工过程中，谷物中的一些重要营养素，特别是B族维生素，会大量流失。花生仁富含维生素B₁、烟酸、胆碱等B族维生素，维生素B₂参与能量代谢，维持神经系统和心脏的正常功能，烟酸有助于维护皮肤、黏膜和神经系统的健康。

4. 丰富的抗氧化成分

花生含有多种具有强大抗氧化能力的生物活性成分，如白藜芦醇、间香豆酸等。这些天然抗氧化剂能够帮助身体清除自由基，减少氧化应激对细胞的损伤，从而在延缓衰老、预防慢性疾病方面发挥作用。

花生因富含营养且具有多重健康益处，自古便有“长寿果”的美誉，长期食用有很多好处：有助于延缓衰老，一项研究发现，每天食用25克带皮烤花生，能够显著增加参与者细胞染色体末端的“端粒”长度。端粒长度与细胞寿命和衰老速度密切相关，这项研究提示花生可能通过保护端粒来延缓衰老；有助于心血管健康，一项大型研究发现经常食用花生的人群，中风和心脑血管疾病的风脸显著降低，尤其是缺血性中风的风险；对血糖友好，花生属于低血糖指数(GI)食物，其血糖指数仅为14，这意味着食用后血糖上升速度和幅度都相对缓慢，属于血糖友好型食物。

据科普中国